

نقش والدین در پیشگیری از اعتیاد نوجوانان



علل اجتماعی
عوامل اجتماعی مانند: محیط مدرسه، دوستان ناباب، تفریحات ناسالم، بیکاری، عدم مقبولیت اجتماعی، فقرهای فرهنگی، رشد جمعیت، مهاجرت‌های بی رویه و... در شکل

گیری اعتیاد نقش بنیادی دارند. بر همین اساس است که دانشمندان برای جلوگیری از اعتیاد کودکان و نوجوانان، سالم سازی محیط مدرسه و پیشگیری از معاشرت با دوستان ناباب را مطرح کرده اند. افزایش جمعیت و بیکاری، از دیگر عوامل اعتیاد است. افزون بر آن، در کشورهای عقب مانده، امکانات تفریحی و رفاهی کافی فراهم نیست و همین موارد نقش تعیین کننده ای در گرایش نوجوانان به اعتیاد ایفا می کنند. عامل مهم دیگر، سنت ها و عقاید عامیانه است. بدین معنا که بعضی افراد مواد مخدر را یک ماده ی مفید دانسته و حتی استفاده از آن را ارزش می دانند. متأسفانه در برخی از مجالس جشن و شادی، بهره گیری از مواد مخدر به صورت یک سنت درآمده است و به آن افتخار می کنند. به علاوه در بعضی از جوامع، مواد مخدر را دارویی شفا بخش و عامل آرامش می دانند. درباره ی قوانین مربوط به مواد مخدر چه چیزهایی را به فرزندان بگویید؟ آیا لازم است با فرزندان درباره ی قوانین ضد مواد مخدر، نحوه ی اجرا و پیامدهای نقض آنها صحبت کنید. آن

که از گوشه و کنار منزل برداشته می شود محدودیتهای قانونی ندارد. اما استفاده از بسیاری مواد محرک دیگر دارای محدودیتهای قانونی است.

درباره ی مالکیت مواد مخدر چه چیزهایی به فرزندان بگویید؟
مالکیت مواد مخدر، یعنی داشتن چنین موادی با خود در مدرسه، در ماشین، در منزل، و یا هر جای دیگری که مربوط به شما می شود، نوجوانان با نگهداری مواد مخدر در اتاق خود، خانواده ی خویش را در معرض خطرانی جدی قرار می دهند، زیرا اگر چه والدین وجود چنین موادی را در خانه ی خود ممنوع کرده اند، اما اطلاعی از این کار فرزند خود ندارند. خرید مواد مخدر برای مصارف شخصی، اغلب نوجوانان را به نحوی با جرائم جنایی مرتبط می سازد که ممکن است خطرات اجتماعی مهمی را به خطرات یاد شده اضافه کند. اگر نوجوانی در یک میهمانی حضور داشته باشد که در آن مواد مخدر مصرف می شود، به رغم استفاده از چنین موادی، همراه دیگران دستگیر خواهد شد. نوجوانان باید بدانند هر گونه سروکار داشتن با مواد مخدر، به سادگی می تواند آنها را دچار دردسر کند.

درباره ی مصرف مواد مخدر چه چیزهایی به فرزندان بگویید؟
بخشی از خطر مواد مخدر، در میزان آگاهی ما از چیزی نهفته است که استفاده می کنیم. نوجوانان به هنگام خرید مواد مخدر از دلان خیابانی، به هیچ عنوان اطلاع دقیقی از مواد خریداری شده و یا میزان خالصی یا ناخالصی آن را ندارند. پس، این هشدار است به خریداران. مسئله دیگر تأثیر این گونه مواد بر رفتارهای شخص به ویژه در هنگام رانندگی است. امروزه تصادف خودروهایی که رانندگان آنها به نوعی با مواد مخدر یا الکل سر و کار دارند، عامل مرگ و میر بسیاری از جوانان و نوجوانان تلقی می شود. **درباره مواد مخدر چه چیزهایی به فرزندان بگویید؟**

جوانانی که به خرید و فروش مواد مخدر روی می آورند تا پول مواد مخدر مصرفی خود را تهیه کنند، گاهی به اشتباه مشتریان خود را مورد اعتماد دانسته و فکر می کنند که آنها را به مقامات قانونی تحویل نخواهند داد. این فروشندگان به سادگی فراموش می کنند که آنچه خرید و فروش می کنند مدرکی است علیه خود می آنها پس فروشندگان مواد مخدر را از پیامدهای کارشان آگاه کنید. والدین می توانند به فرزندان خود بگویند که مالکیت مواد مخدر آنها را دچار درد سر می کند و مصرف مواد مخدر در دسرهای بیشتری به وجود می آورد. در کشور ما فروش مواد مخدر از جمله جرائمی است که در قانون مصوبه شدیدترین مجازاتها را به خود اختصاص داده است.

درباره مسئولیت های فرزندان چه چیزهایی بگوئید؟
در صورت بازداشت نوجوانی به دلیل نقض قوانین مواد مخدر، به سود خود اوست که پیامدهای منفی رفتار خود را متحمل شود. به دلیل نوسانات موجود در قوانین، والدین ممکن است بخواهند با گرفتن وکیل و یا مشورت با او، اطلاعات حقوقی لازم را بدست آورند، اما خود نوجوانان باید با پذیرفتن پرداخت بخشی از هزینه ها، در جلسات مشاورتی-حقوقی شرکت کنند و در تمام جلسات غیر رسمی دادگاه نیز حضور یابند.

سرانجام والدین باید با سنجش های اجتماعی خود، رفتارهای احتمالی سیستم های حقوقی را مورد ارزیابی قرار دهند. والدین در صورت وجود دلایل کافی مبتنی بر وجود تبعیض و تعصباتی در سیستم قضایی که ممکن است به رفتاری ناعادلانه با فرزندان آنها منجر شود، باید این عامل را نیز به خطرات موجود بیافزایند.

مریم السادات دربندی
کارشناس مسئول سلامت روان مرکز بهداشت شهرستان ایلام

چند یادآوری مهم به زنان بالای ۴۰ سال



با ادامه همه گیری کووید-۱۹، لزوم متعادل ساختن شرایط زندگی حرفه ای و شخصی همچنان برای همه افراد ضروریست و زنان نیز به طور جدی با بار سنگین ناشی از ساعات کار طولانی، همراه با مسئولیت های خانوادگی روبرو هستند. ایستنا: با ادامه همه گیری کووید-۱۹، لزوم متعادل ساختن شرایط زندگی حرفه ای و شخصی همچنان برای همه افراد ضروریست و زنان نیز به طور جدی با بار سنگین ناشی از ساعات کار طولانی، همراه با مسئولیت های خانوادگی روبرو هستند. این شرایط سلامت زنان را به مخاطره می اندازد بدون آنکه آنان متوجه پیامدهای منفی و طولانی مدت آن بر بهداشت جسمی و روانی خود باشند. زنان باید شرایط جدید در دهه ۴۰ سالگی خود را به طور کامل بپذیرند و با توجه به اینکه تا این سن، احساسات زیادی را در زندگی تجربه کرده اند، اکنون دیگر ضرورت دارد که مراقبت از سلامت خود را در اولویت قرار دهند.

توصیه های بهداشتی برای زنان بالای ۴۰ سال

اولین توصیه مهم این است که روز خود را با یک صبحانه سالم آغاز کنید. هرگز وعده غذایی صبحانه را نادیده نگیرید زیرا مطالعات نشان داده است زنانی که صبحانه می خورند، وزن بیشتری از دست می دهند و روند کاهش وزن در آنان نسبت به افرادی که رژیم «کم کربوهیدرات» دارند، پایدارتر است. همچنین انجام مرتب حرکات ورزشی برای آنان ضرورت دارد و لازم است حداقل نیم ساعت در روز فعالیت بدنی داشته باشند. به گفته متخصصان، این دوره زمانی است که زنان باید به سلامت استخوان های خود توجه کنند. زنان باید میزان کلسیم و ویتامین D را که به طور طبیعی از مواد غذایی دریافت

چرا کودک هنوز حرف نمی زند؟



برخی از کودکانی که تاخیر کلامی دارند ممکن است مشکلاتی در مغز داشته باشند به طوری که ارتباط کافی در مغز برای تولید صحیح کلام وجود نداشته باشد. این کودکان در استفاده صحیح از لب ها، زبان و فک و... برای تولید آوا مشکل دارند. عقب ماندگی ذهنی نیز می تواند دلیل حرف نزندن کودک (برخی از کودکان) باشد. مشکلات شنوایی نیز می تواند علت دیر به حرف افتادن کودک باشد.

تعلل نکنید
برخی از والدین با وجود تشخیص تاخیر در حرف زدن کودکان، در مشورت با متخصصان تردید داشته و درمان را به تاخیر می اندازند. اشتباه والدین از آنجائی شروع می شود که علت دیر حرف زدن کودک را دلایل غلط مانند ارثی بودن ذکر

طرفه صحبت می کند و به کودک یاد می دهد در ارتباط باید ساکت باشد و فقط گوش بدهد. انگیزه های برای صحبت کردن به کودک نمی دهند: همه ما نیاز به حرف زدن داریم تا بتوانیم درخواست هایمان را مطرح کنیم. تا بتوانیم اعتراض مان را بگوییم تا جلب توجه کنیم. اگر والدین نیازهای کودک را بدون درخواست کلامی برطرف کنند، اگر کودک به طریق دیگری غیر از گفتار جلب توجه کند، احتمالاً فرزند شما انگیزه های برای حرف زدن ندارد و این می تواند یک علت دیر حرف زدن کودک باشد.

محیط کودک غنی از کلام نیست محیط برخی از کودکان از لحاظ گفتاری غنی نیست و این خود می تواند علت حرف نزدن کودک باشد. والدین به دلایل مشغله کاری کودک را تنها می گذارند و چندان با حرفت نمی کنند.

آموزش زبان دوم آموزش زبان دوم در شرایطی که هنوز در زبان اول تسلط پیدا نکرده است: آموزش زبان دوم می بایست پس از تسلط زبان اول شروع شود. والدین در سطح کودک حرف نمی زنند

برخی از والدین با فرزند خردسال خود با جملات طولانی و سرعت بالا صحبت می کنند. در این شرایط شما کودک از لحاظ بیانی ضعیف می شود. سعی کنید با کودکان زیاد حرف

علت دیر حرف زدن کودک از یک تاخیر ساده تا یک مشکل پزشکی متفاوت است.

به گزارش خبرگزاری دانا کودک فارسی زبان، اولین کلمه خود را در سن ۱۲ ماهگی بیان می کند. در سن ۱۸ ماهگی نزدیک به ۵۰ کلمه بیانی دارد.

در دو سالگی قادر هست که جملات و عبارات دو کلمه ای را بیان کند. اگر فرزند شما در سنین به این مهارت ها دست پیدا نکرده است بدون نگرانی به متخصص گفتاردرمانی مراجعه کنید

علل دیر حرف زدن کودک در بسیاری از موارد علت دیر حرف زدن کودک مشکل پزشکی نیست. کودک هوش طبیعی و درک بالایی دارد، اما به دلیل شیوه ارتباطی غلط والدین هنوز شروع به حرف زدن نکرده است. شیوه غلط ارتباط والدین با کودک

از مهمترین علت دیر حرف زدن کودک، به شیوه ارتباطی والدین با کودک بر می گردد. این ارتباط غلط از چند جهت می تواند به رشد حرف زدن کودک صدمه بزند. چند مورد را اشتباهات والدین را در ادامه ذکر می کنیم.

به کودک اجازه تماشای زیاد تلویزیون می دهند، کودک حرف زدن را از طریق یک ارتباط واقعی و دو طرفه یاد می گیرد. ارتباطی یک نفر پیام می دهد و نفر دوم براساس آن پیام، جواب می دهد. تلویزیون یک

کودکان از طریق شنیدن، حرف زدن را یاد می گیرند. در سطح کودکان حرف بزنید مثلاً اگر هنوز حرف نمی زند بصورت یک کلمه یک کلمه یا بصورت جملات دو کلمه صحبت کنید.

واضح حرف بزنید کمی کشیده تر و اغراق آمیزتر حرف بزنید تا کودکان متوجه صحبتتان شود.

کمت سوال بپرسید برخی از والدین بجای توضیح دادن و حرف زدن فقط از کودک سوال می پرسند که این نه تنها کمکی نمیکند بلکه باعث کاهش اعتماد به نفس او نیز می شود.

باز خورد مناسب بدهید ارائه بازخوردهای (عکس العمل) مناسب مانند تشویق کردن، توجه به صداها و صداسازی ها، تقلید آن ها به حرف زدن فرزندان کمک می کند. کتاب داستان بخوانید

از کتاب داستان های مصور و رنگی استفاده کنید و براساس درک کودک آن قصه را بخوانید. نوشته کتاب تاثیر کتابخوانی بر رشد گفتار و زبان نیز می تواند برای شما مفید باشد.

در بافت مناسب با کودک حرف بزنید در موقعیت های مختلف مانند حمام، لباس پوشیدن، غذا خوردن با کودکان صحبت کنید. در مورد کارهایی که انجام می دهید، کارهایی که می خواهید انجام بدهید و یا انجام دادید با او صحبت کنید